

## بیمار عزیز :

پرفشاری خون به عنوان فشار خون بیشتر و مساوی ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه در طی ۲ یا چند بار اندازه گیری گفته می شود. تاریخچه فامیلی، نژاد (در سیاه پوستان شایع تر است) جنس، دیابت، چاقی، افزایش مصرف چربی های اشباع شده یا نمک، مصرف تنباکو، استفاده از قرص های ضد بارداری خوراکی، کم تحرکی و سن از عوامل خطر آن می باشد.

**علائم بالینی:** فشار خون بالا، سردردهایی که در زمان بیدار شدن از خواب به پیشانی تیر می کشد، خواب آلودگی، گیجی، مشکلات بینایی و تهوع.

**بررسی های تشخیصی:** بیشتر آزمایشات تشخیصی برای بررسی عوارض فشار خون برای ارگان های بدن انجام می شود (آزمایش ادرار و خون و اکوکاردیوگرافی و نوار قلب، گرافی ریه)

## درمان

- تغییر در سبک زندگی (تغذیه، فعالیت، ورزش، تکنیک های آرام سازی و ...)
- دارودرمانی

## نکات آموزشی

## تغذیه

▼ **محدودیت در مصرف نمک:** توصیه می شود

که در پخت غذا نمک استفاده نشود یا بسیار کم به غذا اضافه شود، به جای نمک از فلفل، زردچوبه، دارچین، آب لیمو، آب غوره، آب نارنج و ... برای خوش طعم کردن غذا استفاده شود.



توصیه می شود که از مصرف غذاهای پرنمک مثل تخمه، چیپس، پفک، خیار شور، ترشی ها مثل گل کلم، چوب شور، بیسکویت، زیتون شور، ماهی دودی، تن ماهی، رب گوجه فرنگی، بسیار از کنسروها، سوپ های آماده (پودری)، سوسیس و کالباس اجتناب شود.

## ▼ افزایش مصرف غذاهای حاوی پتاسیم

**مثل سبزیجات و میوه ها:** مصرف غذاهای پتاسیم مثل میوه ها به خصوص مرکبات و سبزیجات، موز، شیر، خرما، سیب زمینی، بادم زمینی، کلم، خیار، نخود سبز، خشکبار، سیفی جات مثل هندوانه، طالبی و خربزه، فلفل دلمه ای و ماهی

## کاهش وزن

❖ توصیه می شود که بیماران چاق، وزن خود را با رژیم غذایی مناسب و ورزش کاهش دهند.

غذایی کم کربوهیدرات و کم چربی استفاده شود. از غذاهای پرکربوهیدرات مثل برنج و ماکارونی به مقدار کم استفاده شود و به جای گوشت قرمز بخصوص گوشت گوسفند از گوشت سفید مثل گوشت ماهی و مرغ (بدون پوست) استفاده شود و از مصرف الکل اجتناب شود.

❖ استفاده از رژیم غذایی پرفیبر مثل سبزیجات، نان سبوسدار، میوه ها، ساقه گیاهان مثل کرفس، کاهو، دانه هایی مثل حبوبات، گندم و جو، خیار و بادمجان و سایر میوه های سرشار از فیبر توصیه می شود.

❖ توصیه می شود که به جای استفاده از رژیم های سرخود با پزشک و یا یک فرد آگاه مشورت و هرگز فریب فراورده های تجاری که برای لاغری تبلیغ می شوند، خورده نشود.

❖ توصیه می شود که از لبنیات کم چرب و سیر (جهت پیشگیری از کاهش کلسیم بدن) استفاده شود.

**ترک سیگار:** توصیه می شود که در صورت امکان سیگار را ترک کرده یا در صورت مصرف در عرض ۴-۱ هفته تعداد آن را کاهش دهید.

**فعالیت و ورزش:** ورزش هایی مثل پیاده روی، قدم زدن سریع، شنا، دوچرخه سواری و دویدن آرام



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی قزوین

## مرکز آموزشی درمانی ولایت

### پرفشاری خون



دفتر پرستاری

واحد آموزش

راهنمای آموزش بیماران

در صورت مصرف انالاپریل ، کاپتوپریل ، هیدرالازین ، داروهای مدر ( فروزماید ، هیدروتیازید ، تریامترن H ، اسپیرینولاکتون ) : توصیه می شود قبل از مصرف ، فشار خون کنترل شود و در صورت مصرف تریامترن H ، اسپیرینولاکتون از مصرف زیاد گریپ فروت ، موز و مرکبات و آجیل اجتناب شود و در صورت تجویز هیدروتیازید از مصرف زیاد منیزیم لبنیات ، کلم ، شلغم اجتناب شود و توصیه می شود در صورت تجویز انالاپریل ، از مصرف این دارو با مکمل های با گریپ فروت ، موز و مرکبات و آجیل و نمک خودداری شود .

در صورت مصرف آسپرین : توصیه می شود که دارو به همراه غذا یا شیر مصرف شود و در صورت سابقه زخم معده ، پس از مشورت با پزشک از نوع پوشش دار استفاده شود .

نکته : توصیه می شود که از مصرف داروهای بدون نسخه پزشک بخصوص قرص های رژیم لاغری ، قطره های ضد احتقان بینی که موجب افزایش ضربان قلب می شوند ، خودداری شود .

با آرزوی سلامتی و بهبودی

برای کاهش وزن و کلسترول خون مفیدند ، لذا توصیه می شود که این ورزش ها به طور منظم انجام شود و از انجام وزنه برداری اجتناب شود .

**کاهش تنش :** توصیه می شود که برای کاهش تنش ، بیمار به انجام کارهای مورد علاقه خود بپردازند ، قدم بزنند و به مناظر مورد علاقه خود نگاه کند و به چیزهایی که دوست دارد فکر کند .

**در صورت مصرف ایندروال :** قبل از مصرف نبض خود را کنترل کنید ، در صورتی که کمتر از ۶۰ تا در دقیقه بود ، دارو مصرف نشود و با پزشک مشورت شود . این داروها عوارضی مثل خشکی دهان ، تهوع ، گرفتگی عضلات شکم ، نفخ و یبوست را به دنبال دارند . باید از قطع خودسرانه دارو به طور ناگهانی اجتناب شود . از بلند شدن ناگهانی از بستر خودداری شود .

**در صورت مصرف آدالات ( نیفیدپین ) ، وراپامیل ، آمیلودیپین و دیلتیازیم :** توصیه می شود که با شکم خالی مصرف نشوند ، از قطع خودسرانه و ناگهانی دارو اجتناب شود . تهوع ، یبوست ، ادم ، خونریزی و بزرگ شدن تدریجی لثه از عوارض دارو است . بنابراین توصیه می شود که بهداشت دهان رعایت گردد . استفاده از مسواک و نخ دندان و بررسی روزانه لثه ها ضروری است .